



保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

\*\*\*10月から給食費が無償化となりました\*\*\*



実施日	こんだて			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもちに体の調子をととのえる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと	
	主食	のみもの	おかずのい							
1 (木)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ギョウザ ホイコーロー	ごはん ごま油、さとう サラダ油	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ ギョウザ	白菜、にんじん にら、キャベツ ピーマン、竹の子	564	21.8	<p><b>たら汁</b> 【青森県の郷土料理】</p> <p>まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるところがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たらじしゃべり汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のたらの身を取りつけた【たら汁】を22日に取り入れています。</p> 	
2 (金)	ニューコッペパン	牛乳	ブラウンシチュー・ブレンオムレツ わかめサラダ・和風ごまドレッシング	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、ふた肉 わかめ ブレンオムレツ	玉ねぎ、にんじん きゅうり、コーン	639	24.2		
5 (月)	ごはん	牛乳	小松菜とあさりのみそ汁 おろし豚丼の具・豆乳パンナコッタ(学配)	ごはん じゃがいも サラダ油 パンナコッタ	牛乳、あさり みそ、ふた肉 とうふ	小松菜、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、大根 もやし、ピーマン	567	22.5		
6 (火)	ごはん	牛乳	さつまいも・串さつね(2こ) ひじきの炒め物	ごはん さつまいも さとう サラダ油	牛乳、ふた肉、みそ きしきつね 油あげ、ひじき さつまいも	大根、にんじん、長ねぎ こんにゃく、えだ豆	584	23.8		
7 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・ショールンポー 豚肉と竹の子の炒め物	ゆで中華めん ごま、サラダ油 でんぶん	牛乳、ふた肉 わかめ、みそ ショールンポー	もやし、にんじん、メンマ キャベツ、長ねぎ、竹の子 ピーマン、しょうが にんにく	547	26.6		
8 (木)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子汁・いわししょうが煮 ゆで野菜(白菜、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、とうふ とりだんご いわししょうがに	大根、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、白菜	568	22.2		
9 (金)	米粉パン	牛乳	たまごのコンソメスープ・チキンメンチカツ ジャーマンポテト	米粉パン サラダ油 じゃがいも バター	牛乳、たまご チキンメンチカツ ベーコン	キャベツ、にんじん しめじ、玉ねぎ いんげん	656	28.4		<p><b>冬至</b></p> <p>今年(今年)は22日が冬至です。北半球では、冬至の日は、1年のうちで、一番昼が短く、夜が長い日とされ、冬至に栄養がたっぷりのかぼちゃを食べ、ゆずが入ったお風呂に入ると、寒い冬でも風邪をひかず、丈夫な体をつくれるといわれています。今月は、「かぼちゃひき肉フライ」を取り入れています。</p> 
12 (月)	ごはん	牛乳	僧兵汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) パリパリ大根サラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん 里いも	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、れんこん 白菜、竹の子 長ねぎ、きゅうり 切り干し大根、にんにく	573	22.1		
13 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ・シーザードレッシング	麦ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	643	24.2		
14 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・たこメンチカツ ゆで野菜(もやし、小松菜)・焼煎ごまドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ たこメンチあげ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	523	26.7		
15 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・さば塩焼き きんぴらごぼう	ごはん ごま油、ごま さとう サラダ油	液状ヨーグルト とうふ、みそ さば塩焼き さつまいも	大根、にんじん こんにゃく 長ねぎ、ごぼう	568	21.9		
16 (金)	食パン	牛乳	コンソメスープ・たれ付きチキンハンバーグ 野菜ソテー・カシスペースト	食パン じゃがいも サラダ油 カシスペースト	牛乳 ポークフランクフルト チキンハンバーグ ベーコン	大根、にんじん いんげん キャベツ、玉ねぎ	622	24.9		
19 (月)	ごはん	牛乳	中華スープ・シュウマイ(2こ) リャンパンサンデー・中華ドレッシング	ごはん、春雨 ドレッシング	牛乳 ふた肉、なると シュウマイ	白菜、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ きゅうり	545	21.5	<p><b>今月の青森産品</b></p> <p>《青森市産》 栗(つがるロマン) カシスペースト</p>  <p>《青森県産》 牛乳、パン 中華めん、うどん とりだんご ポークフランクフルト アップルソース</p>	
20 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・ほっけ塩焼き もやしの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳、ふた肉 みそ、ふた肉 ほっけ塩焼き 高野とうふ	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく ほししいたけ、長ねぎ もやし、ピーマン	550	27.6		
21 (水)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・かぼちゃひき肉フライ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	ゆで中華めん サラダ油 ドレッシング	牛乳、えび あさり、なると かぼちゃひき肉フライ	メンマ、にんじん チンゲン菜 長ねぎ、キャベツ	559	23.9		
22 (木)	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】・太巻きたまご 切り干し大根の炒め物	ごはん サラダ油 じゃがいも さとう	牛乳、たら みそ、さつまいも 太巻きたまご	白菜、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、しょうが 切り干し大根	561	22.8		
23 (金)	バターロール	牛乳	かぼちゃのポタージュ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜(ほうれん草、コーン)・フレンチドレッシング クリスマスいちごプリン(学配)	バターロール バター、ドレッシング プリン	牛乳、とり肉 チーズ ポークとチキンのフランク	かぼちゃ 玉ねぎ、にんじん パセリ、コーン ほうれん草	717	28.8		

12月7日の「みそラーメン」は、堤小学校、原別小学校、横内小学校、浜田小学校、甲田小学校、千刈小学校、新城中央小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

